BIULETYN SPORTOWY

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W RZESZOWIE

Rzeszów, dnia 3 maja 1954 r. Nr 13

T R E Ś Ć

LEKKOATLETYKA

REGULAMIN

drużynowych mistrzostw lekkoatletycznych klasy wojewódzkiej o Puchar WKKF Rzeszów w 1954 roku.

I. Cele i zadania

Sekcja Lekkoatletyczna WKKF Rzeszów wprowadziła do Jednolitego Kalendarza Imprez Sportowych na 1954 r. Drużynowe Mistrzostwa Lekkoatletyczne klasy wojewódzkiej w celu:

a) dalszego umasowienia i popularyzacji lekkoatletyki,
b) podniesienia poziomu wyszkolenia sportowego,
c) osiągnięcia wyższych klas sportowych i ustanowienia nowych rekordów województwa w lekkoatlet.,
d) wyłonienia najlepszej drużyny lekkoatletycznej w województwie,
e) skłonienia zawodników (czek) do systematycznego uprawiania lekkoatletyki,
f) popularyzacji zawodów na odznakę SPO w lekkoatletyce.

II. Miejsce i terminy

a) Drużynowe Mistrzostwa Lekkoatletyczne odbędą się w 3-ch rzutach:
20 czerwca br. — I-szy rzut wiosenny
8 sierpnia br. — II-gi rzut letni
5 września br. — III-ci rzut jesienny.

b) Pierwszy rzut drużynowych mistrzostw lekkoatletycznych odbędzie się w Rzeszowie, Sanoku i Przeworsku.

III. Uczestnictwo

a) W mistrzostwach startują drużyny kół sportowych z terenu woj. rzeszowskiego w trzech oddzielnych grupach:

Grupa I — Ogniwo Rzeszów
Stal Mielec
Włókniarz Krosno
Gwardia Przemyśl

Grupa II — Górnik Sanok
Stal Stalowa Wola
Stal Rzeszów
LZS repr. woj.

Grupa III — Spójnia Przeworsk
Górnik Glinik
Stal Sanok
Stal Dębica
Kolejarz Przemyśl

b) Drużyny wymienione na pierwszym miejscu są gospodarzami zawodów w I-szym rzucie mistrzostw, tj. 20. VI. br

c) Podział na grupy został dokonany na podstawie wyników rozgrywek w 1953 r.

d) Drużyny biorące udział w mistrzostwach obowiązane są posiadać odpowiednią ilość zawodników i zawodniczek do każdej konkurencji sklasyfikowanych co najmniej w klasie III-ciej i młodzieżowej.

e) O prawie startu w drużynie danego koła decyduje zarejestrowanie zawodnika (czki) na karcie zgłoszeń w Sekcji LA WKKF Rzeszów.

f) Do każdej konkurencji drużyna wystawia po 2-ch zawodników (czki) i jedną sztafetę. Zawodnik (czka) może startować w dowolnie obranych trzech konkurencjach (wyjątek biegi długie, wówczas w dwóch konkurencjach).

g) Wszyscy zawodnicy bez względu na posiadaną klasę winni posiadać legitymację klasyfikacyjną, ważną na 1954 r. oraz zaświadczenie względnie kartę zdrowia.
Start juniorów dopuszczalny jest w konkurencjach biegowych nie dłuższych jak do 1.500 m.

h) Koła Sportowe uczestniczące w drużynowych mistrzostwach obowiązane są posiadać wymagane przepisami urządzenia lekkoatletyczne i sprzęt sportowy do przeprowadzenia zawodów wg. niniejszego regulaminu.

i) Rady Kół Sportowych oraz RO Zrzeszeń Sportowych obowiązane są zabezpieczyć odpowiednio fundusze na sfinansowanie organizacji zawodów u siebie i na wyjeździe.

IV. Program zawodów

Grupa I-sza

mężczyźni:	**kobiety:**
bieg 100 m	bieg 100 m
bieg 200 m	bieg 200 m
bieg 400 m	bieg 400 m
bieg 800 m	bieg 80 m płotki wys. 76,2
bieg 1.500 m	sztafeta 4×100 m
bieg 5.000 m	skok w dal
bieg 110 m płotki wys. 91,4	skok wzwyż
sztafeta 4×100 m	pchnięcie kulą 4 kg
skok w dal	rzut dyskiem 1 kg
skok wzwyż	rzut oszczepem 600 gr
trójskok	
skok o tyczce	
pchnięcie kulą 7.257	
rzut dyskiem 2 kg	
rzut oszczepem 800 gr	

Grupa II-ga

mężczyźni:	kobiety:
bieg 100 m	bieg 100 m
bieg 200 m	bieg 400 m
bieg 800 m	sztafeta 4×100 m
bieg 3.000 m	skok w dal
sztafeta 4×100 m	skok wzwyż
skok w dal	pchnięcie kulą 4 kg
skok wzwyż	rzut dyskiem 1 kg
trójskok	rzut oszczepem 600 gr
pchnięcie kulą 7.257	
rzut dyskiem 2 kg	
rzut oszczepem 800 gr	

Grupa III-cia

mężczyźni:	kobiety:
bieg 100 m	bieg 100 m
bieg 400 m	bieg 500 m
bieg 1.000 m	sztafeta 4×100 m
bieg 3.000 m	skok w dal
sztafeta olimp.	skok wzwyż
skok w dal	pchnięcie kulą 4 kg
skok wzwyż	rzut dyskiem 1 kg
pchnięcie kulą 7.257	rzut granatem 700 gr
rzut dyskiem 2 kg	
rzut granatem 700 gr	

V. System i sposób przeprowadzenia **drużynow. mistrz.**

a) System rozgrywek ma na celu wyłonić drużynowego mistrza województwa w lekkoatlet. na 1954 r.

b) Mistrzostwa odbywają się w trzech grupach jednocześnie i mają charakter czwórmeczów lekkoatlet.

c) W grupach stosuje się system awansu i spadku.
Po rozgrywkach wiosennych — 20. VI. br. najlepsza drużyna z grupy III-ciej awansuje do grupy II-giej, najlepsza drużyna z grupy II-giej awansuje do grupy I-szej. Drużyna, która zajmie ostatnie miejsce w I-szej grupie spada do grupy II-giej. a ostatnia drużyna z grupy II-giej spada do grupy III-ciej.
Awans i spadek obowiązuje również w rozgrywkach letnich i jesiennych.

d) Drużynowym mistrzem województwa na 1954 r. zostanie ta drużyna. która zajmie I-sze miejsce w grupie I-szej w trzecim rzucie rozgrywek w terminie jesiennym.

e) Gospodarzami rozgrywek są w terminie wiosennym drużyny wyznaczone w pkt. IIIb. przez SLA WKKF. W terminach następnych gospodarzami rozgrywek będą:
w grupie I-szej ta drużyna, która zajmować będzie I miejsce w poprzedzających rozgrywkach,
w grupie II-giej i III-ciej te drużyny, które zajmować będą II miejsca w poprzedzających rozgrywkach.
Dopuszczalne jest odstąpienie organizacji zawodów innej drużynie tej samej grupy po uprzednim uzyskaniu zgody z SLA WKKF Rzeszów.

f) Sekcja Lekkoatletyczna WKKF Rzeszów wyznacza sędziów głównych i komisje sędziowskie, które przeprowadzają mistrzostwa wg. obowiązujących przepisów lekkoatletycznych GKKF i niniejszego regulaminu.

g) Start poza konkursem jest niedopuszczalny.

h) Całością rozgrywek kieruje SLA WKKF Rzeszów, która równocześnie dokonuje weryfikacji zawodów i ogłasza wyniki w Biuletynie Sport.

i) W biegach krótkich przeprowadza się półfinały i finały w konkurencjach technicznych (skoki — rzuty) wszystkim zawodnikom (czkom) przysługuje po 3 próby, trzech najlepszych zawodników (czek) ma dalsze 3 próby.
O kolejności miejsc decydują czasy — wyniki.

j) Gospodarz zawodów powołuje sekretariat zawodów. który co najmniej na 3 godziny przed zawodami przyjmie od drużyn listy zawodników i zawodniczek startujących w poszczególnych konkurencjach wraz z legitymacjami klasyfikacyjnymi i kartami zdrowia.
Po skontrolowaniu uprawnień zawodników przy udziale sędziego głównego sekretariat przygotowuje protokoły do wszystkich konkurencji i wydaje numery startowe dla zawodników.
W czasie zawodów sekretariat prowadzi punktację rozgrywek.

k) Zawody winny być przeprowadzane wg. załączonych szczegółowych programów.

l) Organizator — gospodarz zawodów winien odpowiednio zapropagować zawody i nadać im właściwą oprawę polityczno-sportową.

ł) Na zawodach porządany jest informator — spaeker w celu informowania publiczności o uzyskiwanych wynikach i przebiegu zawodów.

m) Gospodarz zawodów obowiązany jest na 7 dni przed terminem zawiadomić drużyny przyjeżdżające i SLA WKKF o miejscu i godzinie zawodów.

VI. **Ocena wyników**

a) W zawodach każdej grupy przeprowadza się punktację wg. zajętych miejsc przez zawodnika (czki) w poszczególnych konkurencjach:

za I miejsce	— 10 pkt.	za V miejsce	— 4 pkt.
za II miejsce	— 8 pkt.	za VI miejsce	— 3 pkt.
za III miejsce	— 6 pkt.	za VII miejsce	— 2 pkt.
za IV miejsce	— 5 pkt.	za VIII miejsce	— 1 pkt.

Sztafetę punktuje się podwójnie tj. za I miejsce 20 pkt., za II miejsce 16 pkt. itd.

b) O kolejności miejsc w grupie decyduje suma punktów uzyskanych w konkurencjach męskich i żeńskich przez zawodników (czki) poszczególnych drużyn.

c) Za nieobsadzenie i nieukończenie konkurencji oraz za dyskwalifikację zawodnika (czki) zalicza się 0 pkt.

VII. **Nagrody**

a) Zwycięska drużyna z mistrzostw w trzecim jesiennym rzucie rozgrywek otrzymuje Puchar Przechodni WKKF.

b) W 1953 roku zdobywcą Pucharu została drużyna Stali Mielec, która jest w posiadaniu nagrody.

c) Puchar zdobyty trzykrotnie kolejno lub pięciokrotnie niekolejno przez tę samą drużynę przechodzi na jej własność.

VIII. **Sprawy finansowe**

a) Gospodarz zawodów pokrywa koszty sędziów i organizacji zawodów.

b) Drużyny gości pokrywają koszty przejazdu, wyżywienia i ewentualnego zakwaterowania swoich zawodników.

IX. **Zmiana regulaminu**

Sekcja Lekkoatletyczna WKKF Rzeszów zastrzega sobie prawo zmiany niniejszego regulaminu.

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decyduje SLA WKKF Rzeszów, w czasie zawodów — sędzia główny.

Inspektor Sekcji
Żywiec Adam

Przewodniczący Sekcji
Krzanowski Henryk

Program minutowy

Drużynowych Mistrzostw Lekkoatletycznych

Grupa I.

10.00 — bieg 100 m mężczyzn (półfinały)
— skok o tyczce mężczyzn
— pchnięcie kulą kobiet
10.20 — bieg 100 m kobiet (półfinały)
10.40 — bieg 1.500 m mężczyzn
11.00 — bieg 100 m mężczyzn (finał)
— skok wzwyż kobiet
— pchnięcie kulą mężczyzn
11.15 — bieg 100 m kobiet (finał)
11.30 — bieg 400 m kobiet (2 serie po 4 zawodn.)
11.45 — bieg 400 m mężczyzn (2 serie po 4 zawodn.)
— skok w dal mężczyzn
rzut dyskiem kobiet
12.00 — bieg 110 m płotki mężczyzn (2 serie po 4 zawod.)
16.00 — bieg 80 m płotki kobiet (2 serie po 4 zawodn.)
— rzut dyskiem mężczyzn
skok wzwyż mężczyzn
16.15 — bieg 200 m mężczyzn (półfinały)
16.30 — bieg 200 m kobiet (półfinały)
16.45 — bieg 5.000 m mężczyzn
skok w dal kobiet
— rzut oszczepem kobiet
17.00 — bieg 200 m mężczyzn (finał)
17.15 — bieg 200 m kobiet (finał)
17.25 — bieg 800 m mężczyzn
rzut oszczepem mężczyzn
trójskok mężczyzn
17.40 — sztafeta 4×100 m kobiet
17.55 — sztafeta 4×100 m mężczyzn

Grupa II.

15.00 — bieg 100 m mężczyzn (półfinały)
skok wzwyż mężczyzn
pchnięcie kulą kobiet
15.20 — bieg 100 m kobiet (półfinały)
15.40 — bieg 800 m mężczyzn
pchnięcie kulą mężczyzn
skok w dal kobiet
15.50 — bieg 100 m mężczyzn (finał)
16.00 — bieg 100 m kobiet (finał)
16.15 — bieg 200 m mężczyzn (półfinał)
skok wzwyż kobiet
rzut dyskiem mężczyzn
16.30 — bieg 400 m kobiet (2 serie po 4 zawodn.)
16.45 — bieg 3.000 m mężczyzn
skok w dal mężczyzn
rzut dyskiem kobiet
17.00 — bieg 200 m mężczyzn (finał)
17.10 — sztafeta 4×100 m kobiet
skok wzwyż kobiet
rzut oszczepem mężczyzn i kobiet
17.30 — sztafeta 4×400 m mężczyzn

Grupa III.

15.00 — bieg 100 m mężczyzn (półfinały)
pchnięcie kulą kobiet
skok wzwyż mężczyzn
15.20 — bieg 100 m kobiet (półfinały)
15.40 — bieg 1.000 m mężczyzn
15.55 — bieg 100 m mężczyzn (finał)
skok wzwyż kobiet
pchnięcie kulą mężczyzn
16.10 — bieg 100 m kobiet (finał)
16.25 — bieg 400 m mężczyzn (2 serie po 4 zawodn.)
skok w dal kobiet
rzut dyskiem mężczyzn
16.40 — bieg 500 m kobiet
16.55 — bieg 3.000 m mężczyzn
skok w dal mężczyzn
rzut dyskiem kobiet
17.15 — sztafeta 4×100 m kobiet
rzut granatem kobiet i mężczyzn
17.30 — sztafeta olimpijska.

ŁUCZNICTWO

Wytyczne
prowadzenia zaprawy i treningów w sekcjach łuczniczych

Rada Trenerów Sekcji Łucznictwa WKKF zaleca sekcjom łucznictwa w kołach następujące formy prowadzenia zaprawy i treningów:

Każdy trening składać się powinien z trzech części:
1. rozgrzewki
2. właściwych ćwiczeń w strzelaniu
3. ćwiczeń mających na celu wzmocnienie mięśni zaangażowanych w czasie strzelania, wyrównania braków jednostronności i uspokojenia systemu obiegowego i nerwowego po treningu.

1. Rozgrzewka służy celowemu doprowadzeniu naszego systemu obiegowego i nerwowego do takiego stanu, aby w dalszej części ćwiczeń czy zawodów oprzeć było można na nich znaczniejszy wysiłek prowadzący do podwyższenia wyniku. W skład rozgrzewki łucznika wchodzić winny ćwiczenia gimnastyczne. Odpowiedni dobór tych ćwiczeń ma na celu w pierwszym rzędzie rozluźnić i zagrzać mięśnie bez ich zmęczenia i pozbawienia największej wydajności. W skład tych ćwiczeń nie mogą np. wchodzić takie ekspansywne ćwiczenia jak bieg czy skoki w dal, czy wzwyż, które zmuszają nasz system obiegowy, serce i płuca do dużego wysiłku. Do celowo zastosowanych ćwiczeń zaliczymy tu ruchy ramion, głowy, nóg, tułowia, skoki wolne w oparciu o układ ćwiczeń gimnastyki SPO i BSPO odpowiedniego wieku.

2. Druga część treningu musi być zróżnicowana dla wyczynowców i nowicjuszów i składać się z odstrzelania odpowiednich konkurencji długich, czy krótkich. Juniorzy strzelają tylko na odległości krótkie. Początkujących dopuszczamy do strzelania na 25 m dopiero po uzyskaniu wyników na klasę III. Całość strzelań oparta winna być na obowiązujących regulaminach łuczniczych.

3. Ponieważ łucznictwo nie dostarcza w czasie zasadniczego treningu wszechstronnego wysiłku, zwłaszcza niektórych partii mięśniowych i systemu obiegowego, ostatnia część treningu musi być poświęcona gimnastyce uzupełniającej i lekkiej atletyce, która zniweluje jednostronność występującą w czasie samego strzelania. Część ta wzbogacona zostanie w ćwiczenia wybitnie dynamiczne, do których zaliczamy biegi krótkie i długie, skoki w dal i wzwyż, wspinanie, czołganie, pokonywanie torów przeszkód, ćwiczenia siłowe, kolektywne, gry w piłkę, sztafety i ćwiczenia równoważne. Podstawą wzorca będą tu znowu regulaminy SPO i BSPO. Ostatnim momentem tej części będą ćwiczenia uspokajające, aby doprowadzić do równowagi nasz system obiegowy i nerwowy, oraz odprężyć zmęczone mięśnie. Podstawowymi ćwiczeniami będą tu ćwiczenia rozluźniające i równoważne.

Trening zespołowy i jego planowanie

Podstawą treningów winny być w zasadzie tzw. treningi zespołowe, które posiadają bezsprzecznie z wielu względów największe wartości. Odstępstwo od tej zasady spowodowane być może jedynie warunkami pracy zawodowej zawodników, którzy przejdą wówczas na tak zwane treningi indywidualne. Trening zespołowy musi mieć miejsce w każdej sekcji przynajmniej raz w tygodniu. Plan treningu zespołowego składa się z następujących części:
a) kontrola obecności, kontrola konserwacji i stanu sprzętu, meldunek, pozdrowienie,
b) rozgrzewka,

c) trening właściwy z podziałów wg. konkurencji z zachowaniem przepisów obowiązujących w czasie zawodów,
d) ćwiczenia wyrównawcze, uspokajające i marsz ze śpiewem,
e) zagadnienia wychowawcze, teoria, przepisy, sprawy organizacyjne sekcji i koła.

Treningi indywidualne dopuszcza się jedynie w czasie sezonu właściwego. W czasie przeprowadzania tych treningów uwzględnione być muszą: rozgrzewka i ćwiczenia uzupełniające wg. programów dostarczonych zawodnikom przez instruktorów.

Szczegółowe materiały przesłane zostaną sekcjom łucznictwa w najbliższym czasie.

Inspektor Sekcji **Tokarski Bolesław** — Przewodniczący Rady Trenerów **Gromski Antoni**

TENIS STOŁOWY

Komunikat

Potwierdzenie zgłoszeń

Potwierdza się następujących zawodników:

Dla KS Unia Rzeszów

Prawdziuk Tadeusz — 1921 r.
Warchołowski Lesław — 1927 r.
Mróz Jerzy — 1927 r.
Kruczek Władysław — 1933 r.
Połomski Jerzy — 1925 r.
Mac Antoni — 1932 r.
Aksamit Leonard — 1934 r.

Dla KS Unia PCD Przemyśl

Pawłowski Aleksander — 1926 r.
Fituła Stanisław — 1935 r.
Barański Zdzisław — 1931 r.
Barański Roman — 1932 r.
Zięba Józef — 1935 r.
Borczowski Jerzy — 1934 r.
Różycki Lesław — 1923 r.
Zięba Eugeniusz — 1932 r.
Wasiewicz Zdzisław — 1934 r.
Solka Jan — 1936 r.

Dla KS Spójnia Rzeszów

Suwała Marian — 1939 r.

Dla KS Jedlicze

Mróz Wiesława — 1926 r.
Kosicka Antonina — 1917 r.
Legut Alicja — 1928 r.
Borgula Józef — 1930 r.
Forystek Stanisław — 1935 r.
Samocki Stanisław — 1932 r.
Cebula Ryszard — 1930 r.
Wolny Wojciech — 1937 r.

Dla KS Kolejarz Rozwadów

Tarczyński Tadeusz — 1937 r.
Żmijewski Andrzej — 1936 r.
Galiński Tadeusz — 1928 r.
Grzesik Edmund — 1937 r.
Wójcicki Jerzy — 1938 r.

Dla KS Spójnia Dębica

Czernicki Władysław — 1933 r.
Witkowski Adam — 1915 r.
Książek Roman — 1928 r.
Kutrzuba Henryk — 1934 r.
Książek Zenon — 1930 r.

Dla KS Spójnia Łańcut

Wawrzkiewicz Józef — 1934 r.

Dla KS Budowlanych Przemyśl

Wolański Edward — 1938 r.

Dla KS Kolejarz Stróże

Wyderko Antoni — 1936 r.
Świechowski Ryszard — 1935 r.
Koch Ryszard — 1935 r.
Kruczek Stanisław — 1936 r.
Szpakowski Leszek — 1934 r.
Olszewski Jurand — 1936 r.
Derechowski Jerzy — 1934 r.
Dulęba Henryk — 1935 r.
Mauthe Zenon — 1924 r.
Bojczuk Adam — 1937 r.

Dla KS Ogniwo Tarnobrzeg

Kondracki Józef — 1921 r.
Kosyło Henryk — 1938 r.
Mortka Jerzy — 1938 r.

Analizując dotychczasowe wyniki i poziom naszego tenisa stołowego, Rada Trenerów GKKF opracowała schemat ćwiczeń, którego metodyczne przeprowadzenie pozwoli na podniesienie techniki zawodników. Ćwiczenia te mogą mieć zastosowanie tak przy nauce uderzeń zasadniczych, jak i obronnych i atakujących, jak również stać się materiałem, wg. którego winien być przeprowadzony każdy trening techniczny. Każde z ćwiczeń należy przerabiać 5—10 minut, należy je ćwiczyć kolejno i metodycznie powtarzać.

Inspektor Sekcji **Czeremszyńska Zofia** — Przewodniczący Sekcji **Rakoczy Marian**

Ćwiczenia przedstawione graficznie

Rys. 1. Z forhendu na forhend po przekątnej

Rys. 2. Z bekhendu na bekhend po przekątnej

Rys. 3 Z forhendu na bekhend po linii

Rys. 4. Z bekhendu na forhend po linii

Rys. 5. Z forhendu na forhend po przekątnej — gracz atakujący zmienia swoje ustawienie w ciągłej grze od 1—5 aż do uderzenia z bekhendu na bekhend

Rys. 6. Z bekhendu na bekhend po przekątnej — gracz atakujący zmienia swoje ustawienie w ciągłej grze od 1 do 5 aż do uderzenia z bekhendu na bekhend po linii

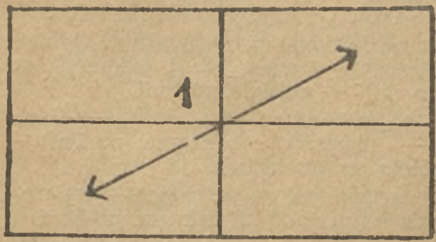
Rys. 7. Z forhendu na forhend po przekątnej. Gracz broniący w ciągłej grze zmienia swoje ustawienie aż do pozycji (uderzenia) z forhendu na forhend po linii od 1—5 względnie w punkcie 3 przechodzi do obrony z bekhendu

Rys. 8. Z bekhendu na bekhend po przekątnej. Gracz przyjmujący zmienia w ciągłej grze swoje ustawienie aż do uderzenia z bekhendu na bekhend po linii od 1 do 5 względnie w punkcie 3 przechodzi do obrony z forhendu

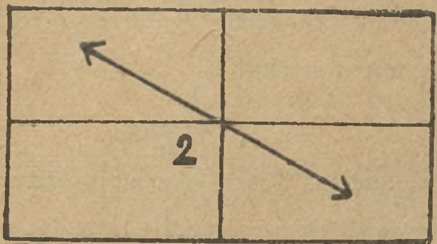
Rys. 9. Z forhendu na forhend po przekątnej. Obydwaj gracze zmieniają w ciągłej grze swoje ustawienie aż do uderzenia z forhendu na forhend po przekątnej od 1 do 5 względnie w punkcie 3-cim obaj gracze przechodzą do gry z bekhendu.

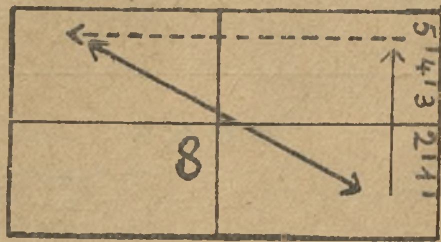
Rys. 10. Z bekhendu na bekhend po przekątnej. Obaj gracze zmieniają w ciągłej grze swoje ustawienie aż do uderzenia z bekhendu na bekhend po przekątnej od 1 do 5. W punkcie 3-cim mogą ew. obaj gracze przejść do gry z forhendu.

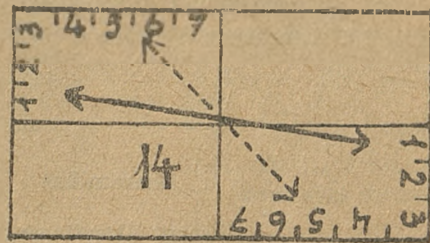
Rys. 11. Uderzenie z forhendu po przekątnej — odbicie

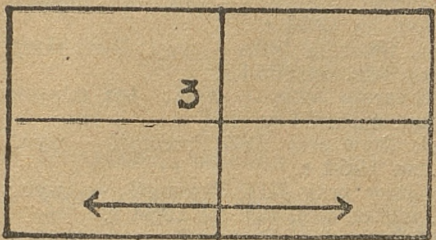


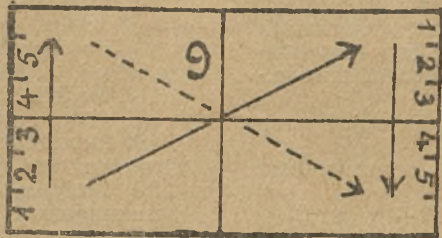
Graficzne przedstawienie ćwiczeń w tenisie stołowym

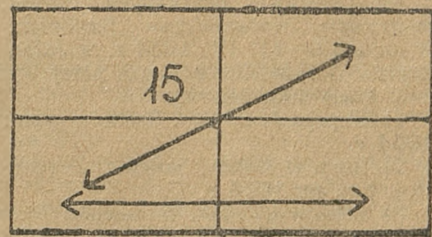


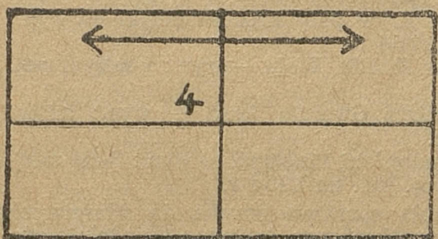


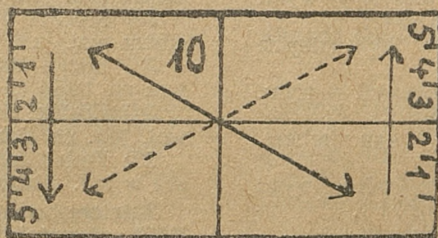


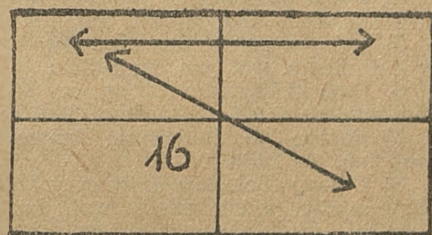


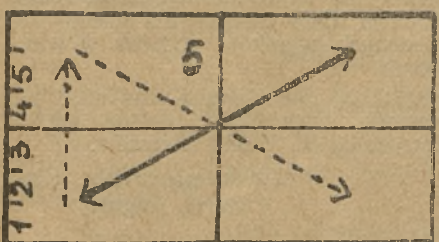


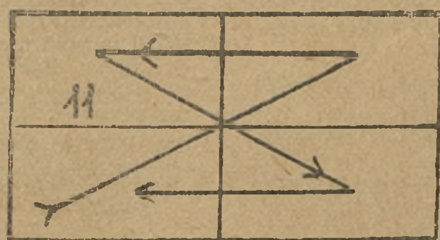


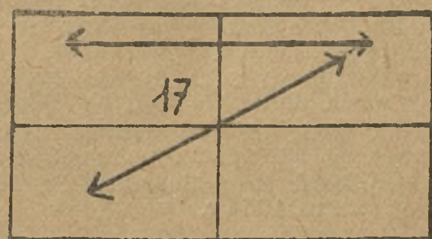


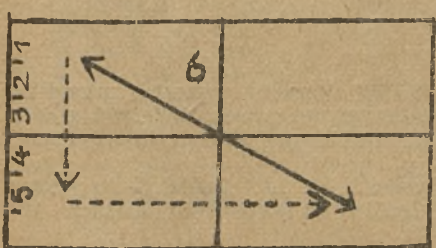


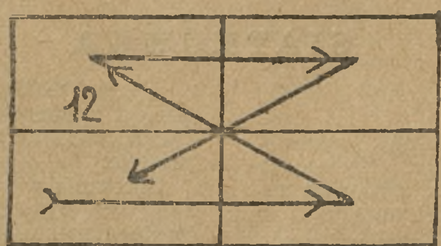


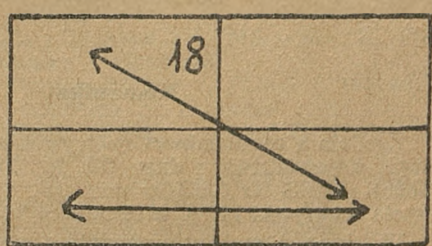


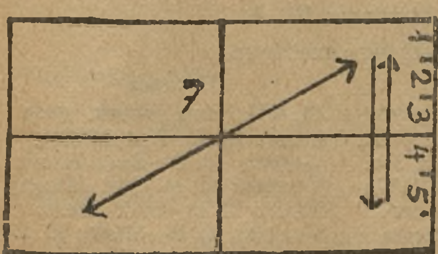


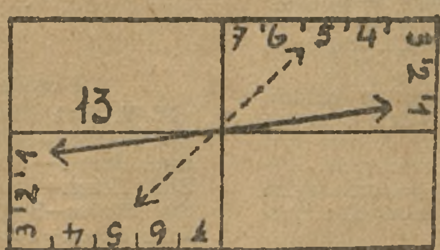












3	6	4	1
2	5	5	2
1	4	6	3

z bekhendu po linii — uderzenia z bekhendu po przekątnej — odbicie z bekhendu po linii.

Rys. 12. Uderzenie z forhendu po linii — odbicie z bekhendu po przekątnej — uderzenie z bekhendu po linii — odbicie z forhendu po przekątnej.

Rys. 13. Z forhendu na forhend po linii przy ciągłym skracaniu uderzenia w kierunku siatki od 1 do 7. Tak samo grać z bekhendu na forhend.

Rys. 14. Z bekhendu na bekhend po przekątnej przy ciągłym skracaniu uderzenia w kierunku siatki od 1 do 7. Tak samo grać z forhendu na bekhend.

Rys. 15. Z forhendu na forhend po przekątnej — odbicie z forhendu po przekątnej — uderzenie z bekhendu po linii — odbicie po linii. Ćwiczymy w ciągłej grze.

Rys. 16. Z bekhendu na bekhend po przekątnej. Odbicie z bekhendu po przekątnej — uderzenie z bekhendu na forhend po linii — odbicie po linii.

Rys. 17. Z forhendu na forhend po przekątnej — odbicie z forhendu po linii — uderzenie z bekhendu po linii — odbicie po przekątnej.

Rys. 18. Z bekhendu na bekhend po przekątnej — odbicie po linii — uderzenie z forhendu na bekhend po linii.

Rys. 19. Gra do celu — stół podzielony na sześć części.

Uwaga: Ćwiczenia rozpoczynają się uderzeniem z lewej strony stołu.

BOKS

Komunikat

Komisji Klasyfikacyjnej

Na podstawie uzyskanych wyników indywidualnych mistrzostw województwa juniorów, przeprowadzonych w dniach 9—11. IV. 1954 r. w Jaśle, Komisje Klasyfikacyjne SB P-MKKF nadadzą niżej wymienionym zawodnikom klasę młodzieżową:

1) Cupryś Józef Stal Rzeszów wyn.: mistrz woj. jun. na 1954 r.

2) Korecki Kazim. Kolejarz Przemyśl — wyn.: v-mistrz woj. jun. na 1954 r.

3) Sosnowski Stan. Budowlani Przemyśl — wyn.: 3-cie miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

4) Baran Stanisław Zryw przy ZSZ Przemyśl — wyn.: 4-te miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

5) Świst Zygmunt Stal Rzeszów — wyn.: 3-cie miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

6) Dalecki Kazimierz Zryw przy ZSZ Przemyśl — wyn:. 4-te miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

7) Kopiec Jan Budowlani Przemyśl — wyn.: mistrz. woj. jun. na 1954 r.

8) Chromy Bolesław Zryw przy ZSZ Przemyśl — wyn.: 3-cie miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

9) Stankiewicz Władysław Zryw przy ZSZ Przemyśl — wyn.: 4-te miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

10) Rohan Tadeusz Budowlani Przemyśl — wyn.: wicemistrz woj. jun. na 1954 r.

11) Miklas Wł. Stal Stalowa Wola — wyn.: 3-cie miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

12) Wasieczko Jerzy Gwardia Jasło — wyn.: 4-te miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

13) Molak Karol Budowlani Przemyśl — wyn.: mistrz woj. jun. na 1954 r.

14) Lipka Zygmunt Stal St. Wola — wyn.: v-mistrz woj. jun. na 1954 r.

15) Czerwiński Lucian Kolejarz Przemyśl — wyn.: 3-cie miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

16) Świst Bolesław Stal Rzeszów — wyn.: 4-te miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

17) Kościow Miecz. Gwardia Jasło — wyn.: 3-cie miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

18) Mędrek Jan Gwardia Jasło — wyn.: 4-te miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

19. Marszałek Bol. Zryw przy ZSZ Przemyśl — wyn.: wicemistrz woj. jun. na 1954 r.

20) Ferlejko Jan Zryw przy ZSZ Przemyśl — wyn.: 3-cie miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

21) Kurek Edward Budowlani Przemyśl — wyn.: wicemistrz woj. jun. na 1954 r

22) Sroczyk Józef Zryw przy ZSZ Przemyśl — wyn.: mistrz woj. jun. na 1954 r.

23) Kozioł Marian Stal St. Wola — wyn.: v-mistrz woj. jun. na 1954 r.

24) Kosiek Kazimierz Gwardia Jasło — wyn.: mistrz woj. jun. na 1954 r.

25) Fudali Jan Budowlani Przemyśl — wyn.: 3-cie miejsce w ind. mistrz. woj. jun. na 1954 r.

Zainteresowane koła sportowe prześlą do właściwych KKF w terminie jak najkrótszym dokładne i czytelnie wypełnione „karty ewidencyjne sklasyfikowanych zawodników" wzór JKS-4. Komisje Klasyfikacyjne SB terenowych KKF na podstawie podanych wyników podadzą w/w zawodnikom klasę młodzieżową.

Przypomina się wszystkim Komisjom Klasyfikacyjnym SB P-MKKF o obowiązku przesyłania odpisów uchwał o nadaniu klas sportowych do SB WKKF Rzeszów.

Inspektor Sekcji
Iżela Jan

Przewodniczący Kom. Klas.
Cwanek Augustyn

SIATKÓWKA

Komunikat

Zgodnie z regulaminem rozgrywek siatkówki o mistrzostwo województwa z dnia 20. X. 1953 r. (Komunikat Sekcji PKRS Nr 8/53) w dniu 16. V. br. rozpoczną się letnie rozgrywki kl. A w siatkówce kobiet i mężczyzn.

W klasie A mężczyzn zgodnie z postanowieniami regulaminu w rozgrywkach udział wezmą 4 pierwsze drużyny z tabeli rozgrywek zimowych kl. A oraz drużyny mistrza i wicemistrza kl. B wyłonione w rozgrywkach, które zakończą się w dniu 9. V. 1954 r.

Klasę A kobiet wobec nieprzeprowadzenia w okresie zimowym rozgrywek w kl. B — tworzyć będzie 5 pierwszych drużyn z rogrywek zimowych klasy A oraz 6-ta drużyna, która zostanie dodatkowo wytypowana przez Sekcję do dnia 30. IV. br. na podstawie oceny poziomu wykazanego przez drużyny w rozgrywakch powiatowych i zrzeszeniowych.

Sekcja PKRS — WKKF Rzeszów wnosi zmianę do punktu II poz. 5 Regulaminu rozgrywek siatkówki z dnia 20. X. 1953 r. (Komunikat Sekcji PKRS Nr 8/53) a mianowicie:

Spotkania w rozgrywkach kl. „A" kobiet 5-cio setowe (do 3-ch wygranych setów) w pozostałych klasach jak w Regulaminie.

Terminarz Kl. A

Siatkówka mężczyzn

I runda	II runda
16. V. Stal Mielec gosp.	**11. VII. Bud. Rzesz. gosp.**
Stal Mielec — Stal St. Wola	Mistrz kl. B—Stal Mielec
Bud. Rzes . — Spójnia Jar.	V-mistrz kl. B—Bud. Rzesz.
Bud. Rzesz.—Stal St. Wola	V-mistrz kl. B—Stal Mielec
Stal Mielec—Spójnia Jar.	Mistrz kl. B—Bud. Rzesz.
Bud. Rzesz.—Stal Mielec	V-mistrz kl. B—Mistrz kl. B

20. VI. Spójnia Jar. gosp.
Stal St. Wola—V-mistrz kl. B
Spójnia Jar.—Mistrz kl. B
Spójnia Jar.—V-mistrz kl. B
Stal St. Wola—Mistrz kl. B
Spójnia Jar.—Stal St. Wola

4. VII. Mistrz kl. B gosp.
Bud. Rzesz.—Mistrz kl. B
Stal Mielec—V-mistrz kl. B
Budowl. —V-mistrz kl. B
Stal Mielec—Mistrz kl. B
Mistrz kl. B—V-mistrz kl. B

18. VII. V-mistrz kl. B gosp.
V-mistrz kl. B—Spój. Jar.
Mistrz kl. B—Stal St. Wola
Stal St. Wola—Spójnia Jar.
Mistrz kl. B—Spójnia Jar.
V-mistrz kl. B—Stal St. W.

1. VIII. Stal St. Wola gosp.
Spójnia Jar.—Stal Mielec
Stal St .Wola—Bud. Rzesz.
Stal Mielec—Bud. Rzesz.
Stal St. Wola—Stal Mielec
Spójnia Jar.—Bud. Rzesz.

Terminarz klasy A

Siatkówka kobiet

I runda

16. V. Przew. gosp. Spójnia
Stal Mielec—6-ta druż.
Stal St. Wola—Spój. Przew.
Stal Mielec—Spój. Przew.
Stal St. Wola—6-ta druż.
Spójnia Przew.—6-ta druż.

20. VI. St. Wola gosp. Stal
Stal St. Wola—Górnik Jas.
Stal Mielec—Kolej. Przem.
Stal Mielec—Górnik Jasło
Stal St. Wola—Kol. Przem.
Stal Mielec—St. Wola

4. VII. Rzesz. 6-ta druż.
Górnik Jasło—6-ta druż.
Kol. Przem.—Spój. Przew.
Kolej. Przem.—6-ta druż.
Górnik Jasło—Spój. Przew.
Kolej. Przem.—Górnik Jas.

II runda

11. VII. Przem. gosp. Kolej.
Górnik Jas.—Kolej. Przem.
Spójnia Przew.—Gór. Jas.
6-ta druż.—Kolej. Przem.
Spójn. Przew.—Kol. Przem.
6-ta druż.—Górnik Jasło

18. VII. gosp. KS Jedlicze
Stal St. Wola—Stal Mielec
Kolej. Przem.—Stal St. W.
Górnik Jasło—Stal Mielec
Kolej. Przem.—Stal Mielec
Górnik Jasło—Stal St. W.

18. VII. Jedl .gosp. KS
6-ta druż.—Stal Mielec
Spójnia Przew.—Stal St. W.
Spójnia Przew.—Stal Miel.
6-ta druż.—St. Wola
6-ta druż.—Spójnia Przew.

Inspektor Sekcji
p. o. **Urban Ryszard**

Przewodniczący Sekcji
Mgr. **Dynowski Roman**

PIŁKA NOŻNA

Komunikat

Komisji Sportowej SPN

I. **Weryfikacja zawodów**

Weryfikuje się zawody o mistrzostwo kl. B z dnia 4. IV. br. Kolejarz Jarosław — Kolejarz Rozwadów jako 0:3 v. o. i 2 pkt. dla Kolejarza Rozwadów za wstawienie przez Kolejarza Jarosław nieuprawnionego do gry zawodnika Poczekajło Bronisława.

II. **Kary**

Karze się zawodnika Gębarowskiego Romana (Górnik Jasło) 2-tygodniową dyskwalifikacją z zawieszeniem na okres 6 miesięcy (21. III. — 20. IX. 1954 r.) za pogróżki pod adresem przeciwnika na zawodach z KS Jedlicze w dniu 21. III. br.

Inspektor Sekcji
Podróżek Wiktor

Przewodniczący Kom. Sport.
Wróbel Józef

Komunikat

Komisji Klasyfikacyjnej SPN

Na podstawie rozgrywek mistrzowskich w kl. C w roku 1953 następujący zawodnicy uzyskali normy klasyfikacyjne na rok 1954:

LZS Rudna Wielka

1)	Skupień Kazimierz	20	III
2)	Drzał Kazimierz	20	III
3)	Drzał Stanisław	20	III
4)	Warszak Stanisław	20	III
5)	Pociask Stefan	20	III

LZS Rudna Wielka wystąpi do SPN PKKF odnośnie nadania klasy III wymienionym, dołączając fotografię zawodnika i dane ewidencyjne wg. regulaminu jednolitej klasyfikacji sportowej.

Inspektor Sekcji
Podróżek Wiktor

Z-ca Przew. Kom. Klas.
Lubas Tomasz

Komunikat KS

Skreślenia z KS

Zgodnie z prośbą, skreślono z listy członków kol. Bocheńskiego Tadeusza sędz. kl. II z Leska z dniem 14. IV. 1954 r.

Sprawy różne

a) Zwraca się uwagę sędziom głównym prowadzącym zawody o obowiązku dopilnowania czytelnego wypełnienia składów drużyn w protokołach sędziowskich. Nieczytelne i niedbałe wpisywanie nazwisk powoduje utrudnianie pracy Komisji Sport. przy weryfikowaniu zawodów.

b) Zobowiązuje się wszystkich sędziów p. n., którzy z różnych powodów nie przybyli na zawody, aby do 24 godzin usprawiedliwili nieobecność. Nieprzysłanie usprawiedliwienia powoduje automatyczne zawieszenie w prawach członka KS.

Obsada zawodów na dzień 9 maja 1954 r.

III Liga

Spójnia Jarosław — Ogniwo Lublin — Pęcak W., Kowalski E., Bereś A. (Rzeszów)
Gwardia Rzeszów — Stal Rzeszów — Kozioł Br. (Rzeszów) Bucki W., Tomczyk J. (Mielec)
Ogniwo Rzeszów — Kolejarz Przemyśl — Puchalski A. (Jarosław), Garbacik T. (Jasło), Mosoń A. (Krosno)
Budowlani Przemyśl — Stal Stalowa Wola — Porada B. Tychanicz T., Żywiec A. (Rzeszów)

Klasa „A“

Kolejarz Jarosław — Gwardia Przemyśl — Kalwas A., Bereś S., Paja Wł. (Rzeszów)
Kolejarz Ib Przemyśl — Spójnia Dębica — Chmiel K. (Jarosław), linię obsadza KS Przemyśl
Spójnia Ib Jarosław — LZS Żurawica — Cybulski W. (Przemyśl), linię obsadza KS Jarosław
Stal Ib Stalowa Wola — Budowlani Ib Przemyśl — Watracz A. (Tarnobrzeg), Raźnikiewicz J. (Leżajsk), Podróżek W. (Rzeszów)
Stal Mielec — Kolejarz Rozwadów — Mikusiński E., Pietruszka S., Chwałka J. (Rzeszów)
Spójnia Łańcut — Ogniwo Nisko — Fąfara F. (Krosno), Kuczyński E., Koneczny K. (Jarosław)
LZS Zaczernie — Górnik Glinik — Hałoń L., Dudek J., Sadłowski R. (Rzeszów)
Spójnia Rzeszów — Górnik Sanok — Pisarski Cz., Sikora S. (Nisko), Frankowski J. (Mielec)
Gwardia Ib Rzeszów — Górnik Krosno — Wąsacz Z., Bac Z., Chudzicki J. (Jarosław)
Budowlani Rzeszów — Spójnia Jasło — Kołodziejczyk S., Kłosiński J., Maksymowicz P. (Łańcut)
Stal Sanok — Ogniwo Ib Rzeszów — Krementowski J., Kucharski T. (Jasło) Jaracz Z. (Krosno)
Stal Ib Rzeszów — Włókniarz Ib Krosno — Kornecki K., Głowacz W., Nowakowski M. (Przemyśl)

Klasa „B“

Kolejarz Rzeszów — Spójnia Ib Dębica — Dobosz Z. (Rzeszów)
Budowlani Ib Rzeszów — Górnik Jasło — Szydło E. (Dębica)

Spójnia Ib Jasło — Unia Krajowice — Kiełtyka E. (Jasło)
Spójnia Ib Rzeszów — LZS Pobitno — Gnatek M. (Rzesz.)
Spójnia Sędziszów — Unia Leżajsk — Sudo J. (Rzeszów)
LZS Zaczernie Ib — LZS Przybyszówka — Klee Z. (Rzeszów)
Stal Gorzyce — LZS Brzeźnica — Stęplewski G. (Mielec)
Ogniwo Tarnobrzeg — Ogniwo Kolbuszowa — Dziurgot K. (Jarosław)
Gwardia Mielec — Spójnia Mielec — Bayer S. (Mielec)
Start Rozwadów — Unia Rudnik — Świtalski S. (Przew.)
Stal. Ib Mielec — Kolejarz Ib Rozwadów — Zakrzewski B. (Mielec)
Stal Dęba — Ogniwo Ib Nisko — Osada Jerzy (Rzeszów)

Inspektor Sekcji — Przewodniczący KS
Podróżek Wiktor — **Bereś Adam**

Komunikat

Sekcji Piłki Nożnej PKKF Krosno

Weryfikacja mistrzostw kl. B

11. IV. 54 r. — Górnik Ib Krosno — Górnik Ib Sanok 1:1 i po 1 pkt. dla obu drużyn.

Weryfikacja mistrzostw juniorów

7. IV. 1954 r. — Unia Krosno — Górnik Krosno 1:3 i 2 pkt. dla Górnika.

13. IV. 1954 r. — KS Potok — Włókniarz Krosno 0:2 i 2 pkt. dla Włókniarza.

13. IV. 1954 r. — KS Jedlicze — Unia Krosno 0:3 i 2 pkt. dla Unii.

Weryfikacja mistrzostw kl. C

4. IV. 1954 r. — LZS Suchodół — KS Turaszówka 7:0 i 2 pkt. dla LZS.

LZS Miejsce Piastowe — Gwardia Krosno 3:1 i 2 pkt. dla LZS.

11. IV. 1954 r. — KS Turaszówka — LZS Bóbrka 1:3 i 2 pkt. dla LZS.

Zmiana terminarza

Ustala się 27 czerwca 1954 r. na rozegranie zawodów o mistrzostwo kl. C, które terminarzem rozgrywek przewidziane były na dzień 25 kwietnia 1954 r. i zostały odwołane przez SPN WKKF z uwagi na przeprowadzane w tym dniu Masowe Biegi Narodowe.

Sekretarz Kom. Sport. — Przewodniczący Kom. Sport.
Żychewicz Adam — **Schmidt Henryk**

SZERMIERKA

Komunikat

Prezydium Sekcji Szermierczej przy WKKF w Rzeszowie zawiadamia, że z uwagi na wycofanie się zepołu „Gwardii" z Przemyśla z rozgrywek o Puchar WKKF, ustala się nowy terminarz spotkań a to:

2. V. 54 r. Włókniarz Krosno — Spójnia Rzeszów. Sędziowie: Bińkowski, Dyżewski.

9. V. 54 r. Stal Rzeszów — Włókniarz Krosno

9. V. 54 r. SKS Krosno — Spójnia Rzeszów.

Gospodarze wymienieni na pierwszym miejscu.

Potwierdzenie zawodników

dla KS Spójnia Nr 120 w Rzeszowie

1. Ziomek Janina
2. Mach Zofia
3. Mierzwa Alina
4. Serwa Krystyna
5. Błażej Edward
6. Rząsa Janusz
7. Sowa Stefan
8. Kowalewski Bernard
9. Żółkiewicz Tadeusz
10. Draguła Józef
11. Draguła Edward
12. Lewicki Tadeusz

dla KS Stal Rzeszów

1. Barłowski Jerzy
2. Hupałowski Zbigniew
3. Pieronik Romuald
4. Busz Czesław
5. Czarnek Zbigniew
6. Busz Jerzy

dla KS Włókniarz Krosno

1. Moskal Adam
2. Sabałowski Zygmund
3. Jakowlew Władysław
4. Białas Zygmund
5. Władyka Ateniusz
6. Poprawa Jan
7. Merski Mariusz
8. Soda Stanisław
9. Strzała Jan

Wstrzymuje się potwierdzenia zawodników: Brzana Marek, Cisowski Bolesław, Guzik Bolesław z uwagi na podwójne podpisanie deklaracji do czasu wyjaśnienia.

dla KSK Krosno

1. Tarnawski Adam
2. Korczyński Stanisław

Wzywa się kierownictwo SKS Krosno do wyjaśnienia sprawy podpisania deklaracji w SKS-ie przez zawodników: Brzana, Cisowskiego i Guzika, którzy podpisali uprzednio deklaracje dla KS Włókniarz Krosno.

Zmiana regulaminu

Zmienia się punkt regulaminu rozgrywek szermierczych mówiących o ilości startujących zawodników: w drużynie startuje 3-ch mężczyzn we florecie, 3-ch mężczyzn w szabli plus dwie kobiety. Z uwagi na specjalizację zawodników, nie wolno startować w dwóch broniach.

Inspektor Sekcji — Przewodniczący Sekcji
Szpilman Tadeusz — **Dyżewski Stanisław**

Biuletyn Sportowy WKKF w Rzeszowie

Redakcja: Rzeszów, ul. 1-go Maja — gmach WRN

Konto w PKO Rzeszów Nr 9-113-4738

Prenumerata: roczna 80 zł, półroczna 40 zł, kwartalna 20 zł

Cena egzemplarza 1.60 zł.

Odbiorca:

Opłata poczt. uiszczona gotówką

RzZG zam nr 815 nakł. 1090 pap. druk. 60 gr. S-5-11196